

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(20)

平成 26 年 5 月 29 日

村山 章

季節の変わり目で体調を壊している方が多いようです。体調管理には、大いに配慮をいたしましょう。暖かいと思っていたら急に気温が下がったりします。こうした気温の大きな変化に心身が振り回されますね。朝方の冷え込みで目を覚ますこともちよくちよくあります。無意識のうちに体の機能を整える役目を担っている自律神経。そのバランスが、大きな変化をみせる気温、湿度、気候によって崩され、風邪をひく原因にもなっているようです。

ごく最近、私の親友が急逝しました。61 歳です。彼は 10 年前に癌の手術をしています。気を付けてきた効果でしょう、癌の再発はありませんでした。ところが先日の朝に倒れ、救急車で市立病院に運ばれました。脳幹出血とくも膜下出血で手の施しようがない状態だったそうです。そして翌日の朝に息を引き取りました。彼は、倒れる 1 週間前に 39 度の熱が出て近くの病院に行っていました。風邪薬をもらって飲んだとのことですが、体調が悪いと周りに言っていたようです。しかし、まさかこんな突然の死が訪れるとは誰も予想ができませんでした。私は彼にウォーキングの継続を勧めたことがあります。まだ実現はしていませんでした。運動は体に負担をかけますが、その負担が心身の活性化につながるのです。そして心身の活性化は、免疫力を高め病気の予防につながります。健康維持のために、必ず何らかの運動を継続して行いましょう。日頃から活動量が多い方や運動をしている方は、高血圧や糖尿病、肥満、骨粗鬆症などに罹る割合や死亡率が低いことが認められています。また定期的な脳の検査も必要なのではないでしょうか。お一人おひとり、体の性質は異なります。だからこそ自身の体をよく理解して上手く付き合って生きたいものです。なお、彼は素晴らしい奥さまとお子さまに恵まれ、愛情豊かな家庭を築き、大変幸せな生涯でした。何の悔いもなくこの世を旅立つことができたと思っております。